

Makaron z warzywami i jajkiem

100g makaronu brązowego

3 białka

1 jajko

70g brokuł

natka pietruszki

pomidory koktajlowe (5 szt.)

20g kukurydzy konserwowej

sól

pieprz

Gotujemy makaron na wpół twardo, następnie smażymy pod przykryciem na patelni bez tłuszczu wraz z brokułami, po około 3 minutach dodajemy przecięte na pół pomidorki koktajlowe i jeszcze 2 minuty smażymy. Dodajemy jajka zmieszane z białkami i do masy dodajemy jeszcze kukurydżę. Jeśli jest taka potrzeba dodajemy niewielką ilość przypraw i smażymy na wolnym ogniu pod przykryciem do ścięcia się jajek. Taka Porcja węglowodanów przeznaczona jest dla mężczyzny. Panie powinny użyć około 50-60g makaronu, natomiast białka taką samą ilość.

Wartość energetyczna

532 kcal

36,1g białka

8,4g tłuszczu

77,77 g węglowodanów

